

Septiembre: volver a la rutina cuidando la piel y la alimentación

Una guía sencilla para recuperar hábitos después del verano, sin “detox”, sin prisas y sin sobretratar la piel.

La idea clave

Tras el verano es frecuente notar más sequedad, tirantez, sensibilidad, manchas o textura irregular. La vuelta a la rutina suele funcionar mejor cuando se simplifica: proteger la piel, recuperar la barrera cutánea y retomar una alimentación variada, mediterránea y regular.

1. La piel en septiembre: volver a lo básico

Después de semanas de mayor exposición solar, baños, calor, aire acondicionado y cambios de rutina, la piel puede estar más reactiva. La radiación ultravioleta es el principal factor externo relacionado con fotoenvejecimiento y pigmentación acumulativa; por eso septiembre no debería ser el mes de “castigar” la piel, sino de observarla y recuperar estabilidad.

Mañana	Noche
• Limpieza suave si la necesita. • Hidratante sencilla, especialmente si hay tirantez. • Fotoprotector de amplio espectro SPF 50 cuando exista exposición solar. Reaplicar si se permanece al aire libre.	• Retirar fotoprotector, maquillaje y suciedad sin fricción excesiva. • Hidratación suficiente para dejar la piel comfortable. • Si la piel está sensible, evitar introducir varios productos nuevos a la vez.

Un criterio práctico: si un producto escuece, irrita o empeora claramente la piel, no hay ninguna ventaja en “aguantar”. Simplificar durante unos días suele ser más sensato que acumular activos.

2. Qué hábitos ayudan a que la piel recupere estabilidad

Fotoprotección constante	El daño por radiación UV es acumulativo. En septiembre puede bajar la temperatura, pero la exposición solar sigue existiendo.
Hidratación de la barrera	Una crema bien tolerada y una limpieza no agresiva suelen ser más útiles que una rutina muy larga cuando la piel está seca o reactiva.
Reintroducción gradual	Si ya utilizaba cosméticos activos antes del verano y los toleraba bien, es preferible reintroducirlos de uno en uno para saber qué está tolerando la piel.
No perseguir una piel “perfecta” en una semana	Manchas, textura y fotoenvejecimiento no se corrigen de forma inmediata. Los cambios persistentes requieren tiempo y, cuando proceda, valoración profesional.

3. Alimentación de septiembre: recuperar regularidad, no hacer “detox”

La vuelta a la normalidad no requiere dietas depurativas ni suplementos para “compensar” el verano. Las recomendaciones de salud pública priorizan un patrón variado y predominantemente basado en alimentos poco procesados, con frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, aceite de oliva y fuentes saludables de proteína.

Que vuelva a aparecer con frecuencia	Que conviene reducir
• Verduras y hortalizas en comida y cena. • Fruta entera como opción habitual. • Legumbres varias veces por semana. • Cereales integrales y tubérculos según apetito y actividad. • Pescado, huevos y otras fuentes de proteína. • Frutos secos naturales o tostados sin exceso de sal. • Aceite de oliva como grasa culinaria principal. • Agua como bebida habitual.	• Bebidas azucaradas. • Alcohol frecuente. • Bollería y snacks ultraprocesados. • Productos con exceso de sal y azúcares añadidos. • “Picoteo” continuo que desplaza comidas completas. • Dietas restrictivas improvisadas para perder rápidamente el peso ganado en vacaciones.

Una lista de compra sencilla para volver a organizarse

Verduras Tomate, pimiento, calabacín, berenjena, hojas verdes, zanahoria	Frutas Cítricos, uvas, manzana, pera, frutos rojos cuando estén disponibles
Proteínas Legumbres, pescado, huevos, yogur natural, aves y otras opciones poco procesadas	Despensa Aceite de oliva, frutos secos, avena, arroz o pan integral, conservas de legumbres y pescado con composición sencilla

4. Cinco hábitos para recuperar ritmo

1	Volver a horarios razonablemente estables de comidas y sueño.
2	Preparar parte de la compra y de las comidas con antelación para depender menos de opciones improvisadas.
3	Retomar movimiento diario de forma progresiva, sin intentar compensar semanas de vacaciones en pocos días.
4	Beber agua de forma regular y usar la sed como guía, salvo que exista una indicación médica diferente.
5	Mantener una rutina facial corta y constante antes de añadir tratamientos o muchos cosméticos nuevos.

5. Cuándo merece la pena pedir una valoración

No todo cambio después del verano es simplemente “piel cansada”. Conviene solicitar valoración profesional cuando aparece una lesión nueva o una mancha que cambia, cuando una zona sangra o no cicatriza, si hay picor o inflamación persistente, o cuando la pigmentación preocupa y se está pensando en tratarla. Antes de aclarar una mancha, lo primero es saber qué es.

Importante

Esta guía es divulgativa y general. No sustituye una historia clínica, una exploración de la piel ni una recomendación individual. Las necesidades cambian según edad, antecedentes, medicación, embarazo, sensibilidad cutánea y patologías previas.

Centro Médico Dra. Lidia Ojeda

Dra. Lidia Ojeda Lores

Médico de Familia · Médico Estético · Cribaje Dermatológico

Dirección: Calle Acebo, con Calle del Árbol de la Seda, 04007 Almería

Teléfono: 950 672 526 **WhatsApp:** 624 630 087

Email: info@dralidiaojeda.com **Web:** dralidiaojeda.com

Centro sanitario NICA 59783

Fuentes de referencia

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación saludable. Principios de adecuación, equilibrio, moderación y diversidad; recomendación de priorizar alimentos mínimamente procesados, frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Recomendaciones de alimentación saludable y sostenible: predominio de alimentos frescos y de temporada, productos vegetales, cereales integrales, aceite de oliva y reducción de ultraprocesados.
- La información de contacto y ubicación del Centro Médico Dra. Lidia Ojeda se ha contrastado con la web oficial del centro y el directorio de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME).

Material divulgativo para pacientes · Septiembre 2026